

市民のための

まちづくりを

斉藤達也新市長



安心の社会基盤を次世代へつなぐ 財政と公共施設の再構築
第五次上田市行財政改革大綱を策定…………… 6

持続可能な地域を見据えた 適正配置と維持管理
上田市公共施設等総合管理計画を改訂…………… 7

地域や社会の問題について学び、楽しく話し合う
2026上田未来会議参加者募集…………… 26

掲載内容は、4月26日現在の情報のため、変更となる場合があります。市ホームページまたは各担当へご確認ください。



上田市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

子ども達やその先の世代を含む 市民のためのまちづくりを 〜 齊藤市政スタート 〜

3月29日に行われた上田市長選挙で初当選を果たした齊藤達也市長が、4月9日、初登庁しました。当日は、多くの市民や職員の拍手に出迎えられ、齊藤新市長が市役所に到着しました。到着後、職員代表から花束が贈られ、消防団によるファンファーレが鳴り響きました。その後、本庁舎5階大会議室において初登庁式が行われ、市民や市議会議員、各種団体の関係者、市職員など約200人が出席しました。式では、支援者や自治会連合会会長から花束が贈られ、齊藤市長は市政運営に向けた抱負を述べました。

図 秘書課 ☎ 22・3435



初登庁式の様子は動画でもご覧いただけます



齊藤達也市長プロフィール

昭和50年10月14日生まれ

○学歴

上田市立清明小学校、第二中学校を経て
平成6年 長野県上田高等学校卒業
平成11年 東京理科大学基礎工学部卒業
令和3年 東洋大学大学院経済学研究科修了

○職歴

平成11年 豊田通商(株)入社
平成24年 豊田通商(株)退職
平成24年 (株)コウズケヤ入社
平成30年 (株)コウズケヤ退職

○議員歴

平成30年・令和4年 上田市議会議員に当選
令和8年1月 議員辞職(2期7年9か月)

○役職歴

令和2年 産業水道委員会副委員長
令和4年 産業水道委員会委員長
令和6年 上田市立東小学校PTA会長

○座右の銘 知行合一(ちこうごういつ)



◆初登庁式市長あいさつ

本日、市長に就任させていただきま
す。齊藤達也です。

普段、このようなあいさつのときには、
原稿も何も持たず、その時の思いを皆さ
んにお伝えするのが私のスタイルですが、
今日は、大事な大事な初日の第一声、原稿
を用意させていただき、皆さんに私の思い
を伝えさせていただきま。よろしく
お願いいたします。

本日は、年度初めのお忙しい時期にも
関わらず、そして、この朝早い時間にも
関わらず大勢お集まりいただきまして
誠にありがとうございます。

また、これまで、今日この場に立つこの
瞬間まで支えてくださいました皆さまに、
深く感謝を申し上げます。本当にありが
とうございます。

私は今回の選挙を通じまして、本当に
多くの市民の皆さまの声を聞いてまいり
ました。

上田の未来に対する期待、それと同時
に、不安や課題の声もたくさん聞いて
まいりました。それらの声をしっかりと
受けとめ、子ども達やその先の世代、
子ども達の子どもの達の、またその先の
子ども達、そういつた世代を含む市民の
皆さまのための市政を推進してまいり
たいと思っております。

そして、まず一番大事なものは、この
市役所の皆さんとワンチーム、チーム一丸
となって、現場と対話を重ねながら前に
進んでいきたい、そう思っております。

この上田には、大きな可能性があり
ます。上田の実力はまだまだこんなもん
じゃない、まだまだ伸びる、私はそう
信じています。

そのポテンシャル、その力を存分に
生かして、市民の皆さま、議会の皆さま
とともに、そして職員の皆さまとともに、
よりよい上田の未来を作ってまいりたい
と思います。

まだまだ至らぬ点多いと思いま
す。皆さまのお力添えをお願い申し上げ、
簡単ではございますが就任のあいさつと
させていただきます。



土屋前市長 4月8日に退任

2期8年にわたり、上田市の発展に尽力されてきた土屋陽一前市長が、4月8日、任期満了に伴い退任しました。

当日は、市役所1階大手ラウンジで退任のあいさつが行われ、市民や市議会議員、職員から温かい拍手が送られる中、市役所を後にしました。

◆退任あいさつ

本日は、退任に当たり多くの皆さまにお見送りいただき、心より感謝申し上げます。

私は2期8年にわたり市政を担わせていただきましたが、その歩みは、市民の皆さま、議会の皆さま、そして職員の支えがあつてこそ進めることができたものです。



1期目は「上田再構築」を掲げ、猛暑や台風、新型コロナウイルス感染症など、数多くの困難に直面しながらも、小中学校へのエアコン設置や赤い鉄橋の復興などに取り組みました。

2期目は「上田再構築 もっと前へ」のもと、第二学校給食センターや第五中学校の整備、給食費の無償化、資源循環型施設の建設地決定など、将来を見据えた事業を進めてまいりました。

いずれの事業も、市民・議会・行政が一体となり、対話と寛容の心を大切に積み重ねてきたものです。

充実した8年間に、改めて深く感謝申し上げます。

本日ももって市役所を去りますが、「これもまた良し人生劇場」としまして、前へ進んでまいりますので、よろしくお願いたします。

今後は新市長のもと、上田市のさらなる生生発展と、市民の皆さまのご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。本当に皆さまありがとうございました。

新生上田市誕生20周年記念事業を実施しています

令和8年3月6日で、新生上田市が誕生してから20周年を迎えました。

この節目を市民の皆さんとともに祝い、郷土愛の醸成を図り、住みたい・住み続けたいと思える都市づくりを推進するため、7月までを記念事業期間としています。ここでは、その内容を紹介いたします。

20周年記念フォトフレーム

20周年をともに祝い、盛り上げるツールとして、市内7か所に7色のフォトフレームを設置しています。撮影した写真をSNSに投稿して、みんなで20周年を祝いましょう！投稿の際は、「#上田市20周年」のハッシュタグをつけてください！フォトフレーム設置場所は、市ホームページからご確認ください。



市ホームページ
ID:116255

市役所庁舎ペイント

市内在住のアーティスト白井ゆみ枝さんを講師にお迎えし、市役所庁舎のガラスにペイントができるワークショップを実施しました。ペイントは市役所本庁舎でご覧いただけますので、ぜひお越しください。

第1弾 市内の小・中学生約30名が、上田市の未来をイメージして、自由に「うえだのはな」を咲かせました。
[ペイント場所]本庁舎2階 連絡通路ガラス面



イベントの様子は動画でもご覧いただけます

第2弾 約60名の方が、上田市の「未来に向けた実り」をイメージして描きました。
[ペイント場所]本庁舎2階 収納管理課前

第3弾 市内の高校生18名が、「私、うえだ、未来」をテーマに描きました。絵のタイトルは「わ！UEDA」。「わ」には、輪、つながり、わあと感動するといった意味が込められています。
[ペイント場所]本庁舎1階 総合案内付近



上田市はキリンググループと協働して地域活性化などに取り組んでいます

市では、令和元年(2019年)に「シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー」が陣場台地にオープンしたことを契機とし、キリンググループ(キリンホールディングス(株)、メルシャン(株)、キリンビール(株)、キリンビバレッジ(株))と「ワイン産業振興を軸にした地域活性化に関する包括連携協定」を締結しました。

昨年度からは相互人財交流も開始し、協働しながら、地域活性化に関する取り組みを進めています。

連携事項

- 1 地域活性のための人材育成に関すること
- 2 地域産業との連携・協力に関すること
- 3 環境保全・資源循環に関すること
- 4 高齢者・障がい者の支援に関すること
- 5 子ども・青少年の育成に関すること
- 6 食育・健康増進に関すること
- 7 地域防災・災害対策に関すること

連携に基づく活動の一例



ワインを楽しむ会 in サントミュージゼ
上田産ワイン紹介イベントをキリン・フィルハーモニー管弦楽団による演奏会と共に開催。演奏会には市内小中学生を招待しました。



上田ワインデイ

上田城千本桜まつりにあわせ上田ワインデイ(上田産ワイン試飲イベント)を初開催。ワインデイは今後も継続予定です。



ワインを通じて上田市の魅力をPRする動画を作成しました。市内外の方に上田のワインを知ってもらおう活動もしています。



梔子ワイナリー 春の梔子マルシェ

広大なブドウ畑の中で上田産ワインと美味しいフードを楽しみましょう!



- 日時 6月6日(土) 10:00~16:30(ラストオーダー 16:00)
6月7日(日) 10:00~15:30(ラストオーダー 15:00)
 - 場所 シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー (長瀬146-2)
 - 内容 上田産ワインと地元食材のフードを楽しむマルシェ(ワイン・フード販売は有料)
 - その他 時間・内容は変更になる場合があります。
- ☎ シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー
☎75・8790 (丸子産業観光課) ホームページ



ホームページ

梔子ヴィンヤード ワイン用ブドウ葉摘み(除葉)作業体験



梔子ヴィンヤードで除葉作業体験を開催します!
世界に誇るブドウ畑でワイン造りに参加しませんか?
農作業のできる服装でお越しください。

- 日時 6月18日(木)・19日(金)・26日(金)・27日(土)
7月6日(月)・7日(火) 各日 8:30~12:00
 - 場所 梔子ヴィンヤード(長瀬146-2)
 - 内容 ワイン用ブドウの除葉作業体験
 - 定員 各日50名(Web申込35名、電話申込15名)
 - 持ち物 帽子、長靴、軍手、タオル、飲み物、カッパ
- ☎ 陣場台地研究委員会事務局
(丸子産業観光課内) ☎42・1037



市ホームページ
ID:126424

上田市在住・在勤者限定ワイン

6月6日(土)~
発売開始!

「梔子ワイナリー ルージュ/ブラン」

包括連携協定に基づく「ワイン文化醸成」「地域産業活性化」を中心とした取り組みを推進するため、メルシャン(株)では上田市在住・在勤者限定ワインを発売します。陣場台地で採れたブドウを梔子ワイナリーで醸造した上田産ブドウ100%のワインで、昨年は好評いただき完売しました。この機会に上田産ワインを味わってみてはいかがでしょうか。

- 商品名
・梔子ワイナリー ルージュ(2,800円)
・梔子ワイナリー ブラン(2,200円)(各750ml・瓶) ※数量限定
- 販売場所
シャトー・メルシャン 梔子ワイナリー (長瀬146-2)
※6~7月は火・水曜日定休
- 注意事項
・20歳以上の方で、上田市在住または在勤を証明できるものを持参してください。



お酒は20歳になってから

- ・1家族1回あたり各3本まで購入できます。
 - ・各種割引の対象外です。
- ☎ 丸子産業観光課 ☎42・1037

安心の社会基盤を次世代へつなぐ 財政と公共施設の再構築

市を取り巻く環境の変化・課題

●人口減少・少子高齢化

推計によると、将来的に市の人口は大幅に減少する見通しです。生産年齢人口(15～64歳)の減少と老年人口(65歳以上)の増加が進み、人材確保や公共サービスの維持が課題となっています。

●デジタル社会への対応

DX(デジタルトランスフォーメーション)の進展に伴い、行政手続のオンライン化、人材育成、デジタルデバイド(情報格差)対策、情報セキュリティ強化が求められています。

●厳しい財政状況

義務的経費(人件費・扶助費・公債費)の増加や物価高騰、老朽化した公共施設の維持更新費の増大により、財源不足が深刻化しています。

●市の組織運営

多様化・複雑化する社会情勢や市民ニーズに対応するため、多様な人材活用、働き方改革、職員の専門性向上、組織の効率化が必要です。

●気候変動対策

災害の激甚化・頻発を踏まえ、防災・減災体制の強化や、2050ゼロカーボンに向けた脱炭素化の取り組みが求められています。

行財政改革の4つの基本方針

公民連携の推進、デジタル活用、財政改革、組織改革を柱として、次の4つの基本方針に沿った取り組みを進めます。

基本方針 1 多様な主体との連携・協働を推進する改革

市民、地域、民間事業者などと連携し、役割分担を図りながら、限られた資源でより良い行政サービスの実現を目指します。

基本方針 2 スマートシティの実現を目指す改革

行政手続のオンライン化やICT活用を進め、行政サービスの利便性向上と事務の効率化を図るとともに、デジタルに不慣れな方への支援も充実させます。

基本方針 3 持続可能な財政運営に向けた改革

事務事業の見直し、公共施設の適正管理・再配置、自主財源の確保などに取り組み、「歳入に見合った歳出構造への転換」の早期実現を目指します。

基本方針 4 時代の変化に対応する行政体制の改革

職員の人材確保・育成や働きやすい職場づくりを進めることで、変化する市民ニーズに柔軟に対応するとともに、効率的な組織体制を構築します。

今後の進め方

●推進期間 令和8～12年度(5年間)

●アクションプログラムの策定

大綱に基づき重点的に取り組む具体的事項や目標、達成時期などを明確にし、進捗管理を行うため「アクションプログラム」を策定します。

●進捗管理

アクションプログラムの取り組み状況は、市ホームページなどで公表します。

第五次上田市行財政改革大綱を策定しました

詳細は、市ホームページをご覧ください。

市ではこれまで、四次にわたる行財政改革大綱に基づき、持続可能な行財政運営を目指して着実に改革を進めてきました。第四次大綱が令和7年度で期間満了を迎えたことから、「上田市行財政改革推進委員会」へ諮問し、その答申を踏まえ、今年3月に「第五次上田市行財政改革大綱」を策定しました。

ここでは、主なポイントを紹介します。



市ホームページ
ID:127400

問 行財政改革推進課
☎71・6435

持続可能な地域を見据えた 適正配置と維持管理

公共施設マネジメントとは

公共施設を適切に維持管理することや、施設総量を減らすため、統廃合による集約化・複合化、耐震化や長寿命化、民間活力の導入などについて、全市的な資産管理と利活用の視点から検討する取り組みです。

公共施設を取り巻く現状と課題

◇老朽化施設の増加

全体の約63%が、昭和40～50年代に整備された、建築後30年以上を経過した老朽化施設です。特に学校教育施設、公営住宅、スポーツ施設などで老朽化が進んでいます。

◇公共施設に関する将来費用

保有する全ての公共施設を現状のまま維持するための更新・改修費用を試算すると、40年間で約4,397億円、年平均約110億円が必要です。これは、現在の投資的経費(庁舎、学校などの整備に支出される経費)年平均約48.8億円の約2.25倍に当たり、経費のさらなる縮減が必要です。

◇長寿命化と予防保全の推進

従来の「壊れてから直す」事後保全型管理から、定期点検に基づく計画的な改修を行う予防保全型管理へ移行し、長寿命化を図ります。これにより、更新・改修費用を40年間で約1,155億円、年平均約28.8億円の縮減が見込まれ、一定の財政支出の抑制と平準化が期待されます。それでもなお、これまでの投資的経費の約1.66倍の費用が必要となります。

基本方針

これらの課題を踏まえ、「公共施設5原則」と「インフラ3原則」を基本方針として定めています。あわせて、公共施設の総量縮減に関する数値目標を設定し、これらの方針に沿って取り組みを進めていきます。

【公共施設5原則】

- 1 公共施設のあり方を見直し「総量の縮減」を目指します
- 2 公共施設を「適切に維持管理」し耐震化と長寿命化に努めます
- 3 公共施設を整備する際は「統廃合」などを検討します
- 4 公共施設の集約化とネットワーク化により「コンパクトシティ」を推進します
- 5 公共施設マネジメントに「市民の理解と協力」のもとで取り組みます

公共施設縮減の数値目標

20年間で「公共施設を20%縮減」することを目指します

【インフラ3原則】

- 1 インフラを「適切に維持管理」し耐震化と長寿命化に努めます
- 2 インフラを更新する際は可能な限り「ダウンサイジング」を目指します
- 3 インフラを含む公共施設マネジメントに「市民の理解と協力」のもとで取り組みます

施設の統廃合の検討

施設ごとに段階的な評価を行い、優先順位を付けた上で、統合・廃止・更新など最適な手法を選択します。

地域に必要な施設を確保しながら、持続可能な施設配置を目指します。

一次評価(老朽度・利用状況)→二次評価(公共性・地域性)→最終評価(地域の実情・政策的判断)

上田市公共施設等総合管理計画を改訂しました

市ではこれまで、「公共施設白書」と「公共施設マネジメント基本方針」に基づき、公共施設の現状把握や将来費用の見直し、施設の適正配置に取り組んできました。

このたび、計画期間の到来に合わせ、両計画を一本化した「上田市公共施設等総合管理計画」として、令和8年3月に改訂しました。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
ID:127413



ぜひ、知ってほしい「ごみ」の話

ごみの減量・再資源化に関する市民説明会を開催します

私たちが何気なく出している「ごみ」――

その量や処理にかかる費用、「ごみ」や「資源物」の行方など、意外と知られていないことがたくさんあります。

上田市の美しい未来のために、いま一度「ごみ」について一緒に考えてみませんか。

☎ ごみ減量企画室 ☎22・0666



市ホームページ
ID:128041



説明会の概要

1

【潜入映像】集めたごみの「その先」の真実

普段は見ることはできない、ごみ処理施設の内部や実際の作業現場を動画で説明します。

2

【徹底解説】なぜ今、将来に向けて「減らす」必要があるのか？

資源の枯渇、環境負荷、ごみ処理にかかるコストなど、さまざまな側面から「減らす」必要性を説明します。

3

【即実践術】今日からできる「ごみ減量」の知恵

「我慢」ではなく「工夫」で重いごみ出しがラクになる、すぐに使える知識を伝授します。

期日・場所

16会場で開催します。
お気軽にお越しください。

申込
不要

時間

19:00～
※全会場共通

参加者プレゼント

牛乳パックをリサイクルして作った
トイレトペーパーを
1世帯1ロール、プレゼント！



期日	場所
6月23日(火)	中央公民館 大会議室
6月25日(木)	サントミュージゼ 多目的ルーム
6月29日(月)	農村環境改善センター 第3会議室
6月30日(火)	丸子文化会館 大会議室
7月2日(木)	長瀬市民センター 大ホール
7月6日(月)	城南公民館 大ホール
7月7日(火)	上野が丘公民館 多目的ホール
7月9日(木)	武石公民館 コミュニティホール

期日	場所
7月13日(月)	川西公民館 多目的ホール
7月14日(火)	あいそめの湯 多目的ホール
7月16日(木)	真田中央公民館 第1会議室A・B
7月21日(火)	塩田公民館 大ホール
7月23日(木)	上田創造館 コミュニティホール大
7月27日(月)	西部公民館 大ホール
7月28日(火)	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 多目的ホール
7月30日(木)	神川地区公民館 大ホール



令和8年経済センサス 一活動調査を実施



6月1日(月)を基準日として、全国すべての事業所・企業を対象に、経済構造を明らかにすることを目的に実施します。

4月にインターネット回答用の書類が郵送されました。未回答の事業所や、調査員が新たに把握した事業所には、5月中に調査員が伺い調査票を配布します。

回答は、安心して便利なインターネット回答をご利用ください(紙面による郵送での回答も可能です)。

☎ 政策企画課 ☎23・2235

マンホールカードの 配布を開始



上田市第4弾となるマンホールカードを配布しています。

配布時間 9:00~17:00

配布場所 上田市観光会館2階 観光案内所 (年末年始は休み)

配布方法

配布場所の窓口で職員にお申し出ください。1人1枚お渡しします。

その他 カードは配布場所を訪れることで入手できます。事前予約や郵送は行いません。

☎ 下水道課 ☎75・1091

5月分 市税などの納期限

● 軽自動車税 全期

6月1日(月)までの
納付をお願いします。

納め忘れのない「口座振替」が
おすすめです。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

上田市日本遺産 関連事業支援補助金



市の日本遺産の知名度向上や地域活性化を目的として日本遺産を活用する取組を実施する法人や団体などに対し、その経費の一部を補助します。

対象事業

- ①地域活性化や県内外から上田市への観光誘客を期待することができる取組
- ②新商品の研究・開発など、意欲的で先進的な取組
- ③既存商品の付加価値を高めるために行う取組

補助率・上限額

- ①補助率10/10・上限額10万円
- ②③補助率5/10・上限額20万円

申込(一次) 6月30日(火)まで

☎ 上田市日本遺産推進協議会事務局 (文化政策課内) ☎75・2005



市ホームページ

ID:126508

自転車用ヘルメットの 購入補助



自転車運転中の重傷事故の割合が高い高齢者を対象に、自転車用ヘルメットの購入費用を補助します。

対象(①~③の全てに該当する方)

- ①市内に住所を有する満65歳以上の方
- ②自転車用ヘルメット(新品に限る)を購入した方
- ③市税の滞納がない方

補助金額 購入費用の2分の1 (限度額2,000円)

申込 お問い合わせください。

☎ 市民参加・協働推進課 ☎22・4140

お知らせ



6月は児童手当の支給月



令和8年4~5月分の児童手当を6月10日(火)に指定口座に振り込みますので、ご確認ください。

お子さんが生まれたときや、高校生年代以下の児童を養育している方が市内へ転入したときは申請手続きが必要です(公務員の方は勤務先にお問い合わせください)。申請・受給されていない方は、早めにご連絡をお願いします。

- ☎ 子育て・子育て支援課 ☎23・5106
- 丸子市民サービス課 ☎42・1118
- 真田市民サービス課 ☎72・2203
- 武石市民サービス課 ☎85・2068

不動産を取得した時の税金



不動産取得税は、不動産(土地・家屋)を取得したときに、取得した方に納めていただく税金(県税)です。



電子申請

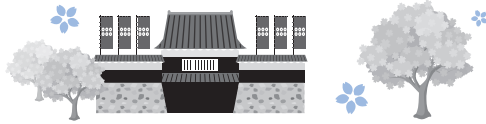
土地や家屋を購入した場合などは、所有権移転の登記月からおおむね半年後に、納税通知書をお送りしますので納税をお願いします(住宅・住宅用土地は、軽減制度が適用される場合があります)。

住宅などを新築した場合は、通常、その翌年8月頃に納税通知書をお送りします(特例控除によって免税点未満となり、納税通知書が送付されない場合もあります)。住宅用土地の軽減措置を受けるためには申請が必要です。電子申請も可能です。

☎ 長野県東信県税事務所 課税課 課税第二係 ☎0267・63・3138 (税務課)

場所の記載がないイベントは、箇の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ご納得でも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



市営住宅6月期入居者募集

募集団地

馬場町、千曲町、内堀、
中丸子、上丸子、上長瀬

※募集団地は変動する場合があります。詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ

申込期間 6月1日(月)～5日(金)

入居者決定方法

6月16日(木)に上田合同庁舎南棟2階会議室で公開抽選を行います。抽選後に申し込みのなかった住宅がある場合は、引き続き当選されなかった方を対象とした再募集と抽選を行います。希望者は抽選会にご参加ください。

その他

- ひとり親・高齢者・障がい者・若者夫婦・子育て世帯などの一定の要件を満たす世帯は優先枠に申し込むことができますが、入居を保証するものではありません。
- 上記と同じ日程で県営住宅の入居者募集も行います。市営・県営住宅の両方に申し込めます。

☎ 長野県住宅供給公社

上田管理センター ☎29-7010

(住宅政策課)

審議会等附属機関の委員を募集

審議会名／審議内容／申込先・☎

①表彰審査委員会

／市の功労表彰などに関し、市長の諮問に応じて調査審議
／秘書課 ☎22-3435

②男女共同参画推進委員会

／男女共同参画の推進に関する施策を、総合的かつ計画的に推進する上で必要な事項を調査審議
／人権共生課 ☎23-5245

①②共通事項

任期 委嘱の日から2年間

募集人員 若干名

応募資格 市内在住の18歳以上の方

応募方法

①6月12日(金)、②6月19日(金)までに、申込書(各☎窓口、市ホームページにあり)を郵送または各☎窓口へ。後日面接により決定します。

その他 公募による他の審議会への参画者は応募できません。



市ホームページ

ID:6026

(行政管理課)

募 集

依田窪プール 監視員・看護師募集

勤務日時 7月1日(火)～8月31日(月)
各日 8:30～16:30

職種／募集人数／勤務内容／対象／賃金

●監視員

／10名程度／プールの監視・清掃 など
／18歳以上の健康な方(高校生不可)
／時給1,227円

●看護師

／若干名／けがの応急処置・受付
／資格のある方／時給1,579円

申込 5月18日(月)～6月5日(金)に履歴書(写真付き)、看護師の方は看護師免許証(写し)を添付のうえ、総務課(☎23-5332)へ持参または郵送で

その他 面接日時などは、応募締切後に通知します。

☎ 丸子総合体育館 ☎43-2250

〒386-8601(住所不要) 総務課宛

(丸子地域教育事務所)

学校体育施設開放 利用団体の追加登録募集

学校体育施設を利用する場合は団体登録が必要です。登録に一部空きがあるため、利用を希望する団体はお申し込みください。施設の空き状況は、市ホームページをご覧ください。

対象団体

市内在住・在勤・在学の方で組織された成人の指導者がいる団体

※中学部活動を社会体育として利用する場合は、団体登録が必要

登録方法

5月29日(金)までに、所定の用紙(☎窓口、市ホームページにあり)を提出

※希望が重複した場合は調整します。

☎ 教育施設整備室 ☎23-6772



市ホームページ

ID:26336

第55回 上田わっしょい参加連募集

上田わっしょいを一緒に盛り上げる「連」を募集します。多くの皆様のご応募をお待ちしています。

日時 7月25日(日) 16:00～

場所 中心市街地

募集連 踊り連、みこし連、太鼓連

申込 6月8日(月)までに、申込書を郵送または持参で。電子申請も可

☎ 上田わっしょい実行委員会

(観光シティプロモーション課内) ☎23-5408

〒386-0024 大手2-8-4



ホームページ



場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ごなだてでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



新たに就任した行政委員を紹介します

4月市議会臨時会での議会同意を得て、次の皆さまが就任されました。



教育委員会委員

はね だ のり ふみ
羽 田 憲 史 氏

任期 4年

令和 8年 4月29日から
令和12年 4月28日まで



監査委員

かね こ かず ひろ
金 子 和 寛 氏

任期 4年

令和 8年 4月28日から
令和12年 4月27日まで



監査委員（議会選出）

さ とう のり ゆき
佐 藤 論 征 氏

任期は市議会の申し合わせによる



公平委員会委員

さ とう けい た
佐 藤 恵 太 氏

任期 4年
※再任（2期目）

令和 8年 4月28日から
令和12年 4月27日まで



固定資産評価審査委員会委員

みや した かず み
宮 下 和 美 氏

任期 3年
※再任（3期目）

令和 8年 4月29日から
令和11年 4月28日まで

「デジタルチケット配付事業」 IDなど記載通知の再発行します

ID・パスワードが記載された通知を紛失した方を対象に、通知の再発行を行います。
詳細は市ホームページをご確認ください。

☎ 福祉課(デジタルチケット再発行等窓口) ☎75・1365



市ホームページ
ID:74705



地域密着型介護保険 サービス事業者を募集



第9期上田市高齢者福祉総合計画に基づき、地域密着型サービスの基盤整備を行うため、介護保険サービス事業者を募集します。



市ホームページ

ID:53010

サービスの種類

定期巡回・随時対応型訪問介護看護
1か所

募集期限 6月30日(火) 17:15まで(厳守)

募集内容 市ホームページをご覧ください。

☎ 高齢者介護課 ☎71・6576

第10回記念大会 武石仮装大賞出場者募集



武石仮装大賞へのお出場者を募集します。

期日 9月20日(日)

場所 武石地域総合センター
コミュニティホール

申込 6月30日(火)までに、
ホームページ内の申込
フォームで



ホームページ

☎ 武石風土つなぎ隊 ☎090・5790・4508
(武石地域振興課)

放課後テラス 発表者募集



上田駅水車前広場で、日頃の成果を発表しませんか。放課後テラス支援事業では、児童・生徒・学生の皆さんの表現活動を応援します。



市ホームページ

ID:2021

発表期間

6月1日(月)～11月30日(月)

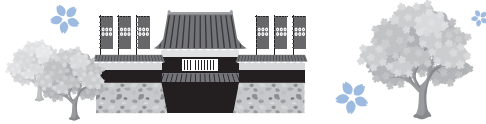
※希望日の1か月前までに申し込み

実施場所 上田駅水車前広場

募集内容 音楽・ダンスなどの発表

対象 小学生～大学生(専修学校などを
含む)の個人または団体

☎ 文化政策課 ☎75・2005



文化少年団わくわく体験

日時 7月5日(日)
10:00~14:30
場所 上田創造館
文化ホール



市ホームページ
ID:127142

内容
子どもを対象とした文化芸術活動を行う上田市文化少年団では、第21回子ども文化講座として、加盟団体による参加体験型のPRイベントを開催します。さまざまな文化活動を見て、触って、体験して、“やりたい”を見つけよう！子ども向けのお楽しみ企画もあります。

☎ 上田市文化少年団事務局
(文化政策課内) ☎75・2005



景観ウォッチング~親子でお城と城下町を歩こう~

日時 6月13日(出) 9:30~12:00
(受付 9:20~) ※雨天決行

集合場所 上田市役所

内容
上田城と周辺の城下町の街並みについて歩きながら学ぶ、親子で巡るツアー。復興400年となる上田城の歴史や、今に残る景観を体感しましょう。

講師 和根崎剛
(上田市櫓復元推進室室長) ほか

対象 市内の小・中学生(要保護者同伴)

定員 先着20組

持ち物 飲み物、雨具

申込

5月25日(月)~6月10日(水)に住所・氏名・学年・連絡先を電話またはLINE予約で

☎ 都市計画課 ☎23・5127



LINE予約

催し

うえだ環境市民会議 総会・講演会

日時 5月30日(出)
13:30~15:30(受付 13:00~)

場所 上田駅前ビル パレオ2階 会議室
内容 定時総会とあわせて環境について学ぶための講演会

講師 水出博司氏(日置電機㈱)
上田地域振興局環境課職員(予定)

対象 環境に興味のある方

☎ 環境政策課 ☎23・5120

個別栄養相談

日時 第2・4月曜日(休日を除く)
各日 13:30~15:00(予約制)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
※日時や場所は変更可能ですので、ご相談ください。

内容 生活習慣病の予防や改善のための食事など、食生活や栄養に関する相談

対象 市内在住の方

申込 電話で

☎ 健康推進課 ☎28・7124

染屋浄水場見学会

日時 6月7日(日) 9:00~12:00

場所 染屋浄水場(古里2250)

内容
毎年6月1~7日は水道週間です。浄水場の見学で水道の仕組みを学びませんか。上下水道局イメージキャラクターあかりちゃんも遊びに来ます。

浄水場・資料館の見学、水の飲み比べ、微生物観察、ヨーヨーつり ほか

※場内の案内・説明は 9:30~、10:30~の2回実施予定

☎ 経営管理課 ☎75・2276

上田市運転免許証自主返納促進事業 (タクシー、丸子・武石デマンド交通利用 補助券交付事業)の申請受付を終了

運転免許証を自主返納された方に対して交付している、タクシー(デマンド交通)利用補助券について、事業内容の評価・検証を行った結果、令和8年度で交付申請の受付を終了することとしました。すでに運転免許証を返納された方や返納を検討されている方は、早めの申請をお願いします。



市ホームページ
ID:2174

申請期限 令和9年3月31日(水)まで

変更点 令和8年4月1日(水)以降に新規申請された方の利用補助券有効期限を、従来の3年から2年へ変更します。

その他 長野県タクシー協会加盟事業者が独自に実施している、「運転経歴証明書」をタクシー乗車時に提示すると運賃が1割引となるサービスは、引き続き実施されます。

☎ 交通政策課 ☎23・5011

場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ご納得でも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号を検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



このマークは、健康づくりのチャレンジポイント対象事業です。

あたたかい心

ご寄附をいただいた皆さま、ありがとうございました。厚く御礼申し上げます(3月分)。

- ◇有限会社ウスザワ様 現金100,000円/子育て支援のため
- ◇株式会社経営サポートプラスアルファ様 農業政策推進のため
- ◇ハナサカ軍手プロジェクト様 ちび軍手1,089双/市内小学校へ
- ◇株式会社日誠イーティーシー様 現金1,000,000円/部活動地域展開のため
現金1,000,000円/上田城跡整備事業のため
- ◇石井康平様 トランペット1台/第六中学校へ
- ◇中澤さみ子様 自伝的エッセイ集「カンタービレ」/市内図書館・市内小中学校へ
- ◇上田城復元の夢を叶える市民の会様 現金51,193円/上田城跡整備事業のため

ふるさと寄附金 664件 11,526,200円

定員 先着6名
料金 682円(テキスト代)
申込 講座説明会前日までに電話で
その他 6月19日(金) 10:00~の講座説明会への参加必須
問 若者サポートステーション・シナノ(大手2-3-4 大手ビル2階)
 ☎75・2383
 (地域雇用推進課)

日常生活支援講習 【高齢者活躍人材確保育成事業】

日時 ①6月15日(月) 10:00~16:00
 ②6月16日(火) 10:00~15:00
 ③6月17日(水) 9:30~14:00
場所 ①上田地域シルバー人材センター
 ②③豊殿地域自治センター
講師 介護労働安定センター、(株)サニークリーン甲信越、長野県栄養士会
対象 60歳以上で、シルバー人材センターに興味をお持ちの方
定員 先着15名
持ち物 筆記用具、掃除実習用ゴム手袋、エプロン、マスク、三角巾、飲み物、昼食
申込 5月25日(月)~6月5日(金)に電話または☎窓口で
問 シルバー人材センター ☎23・6002 (高齢者介護課)

講座・教室

脳力アップ!すくませ教室

日時 6月30日(火) 13:30~15:30
場所 中央公民館3階 大会議室
内容 ミニ講座「口の衰え」気になりませんか? ~オーラルフレイルって何?~と、脳を活性化させる脳トレ、体操。動きやすい服装でお越しください。

講師 武田昇子氏(歯科衛生士)
対象 市内在住で、もの忘れの不安を感じている方

定員 先着40名
持ち物 筆記用具、飲み物
申込 6月10日(水)以降、電話で
問 高齢者介護課 ☎23・5140

求職中の若者のためのパソコン講座

日時 6月22日(月)~26日(金) (全5回)
 各日 10:00~12:00
内容 ワード・エクセルの基本操作と応用(Office2024を使用)
対象 15~49歳の求職中の方

▶続<

上田市消防団 ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

日時 6月7日(日) 7:00~
場所 丸子総合グラウンド
 丸子総合体育館
内容 ポンプ操法は、消火活動の基本となる操作を安全・確実・迅速に行うため、ラッパ吹奏は、規律と演奏力の向上を目指し、訓練を重ねています。消防団員の訓練の成果をぜひご覧ください。
問 危機管理防災課 ☎21・0123



市ホームページ
ID:97306

FIFAワールドカップ2026パブリックビューイング

日時 6月21日(日)
 13:00キックオフ予定(開場 12:30)
場所 上田映劇(中央2-12-30)
内容 日本代表 vs チュニジア代表
定員 先着180名
申込 5月22日(金)~6月12日(金)に市ホームページ内の申込フォームで
 *定員になり次第締め切ります。
問 スポーツ推進課 ☎23・5196



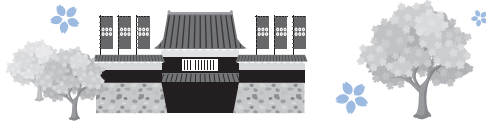
市ホームページ
ID:86240

就職個別相談 ミニジョブカフェ

日時 6月11日(休)・23日(火)、
 7月9日(休)・28日(火)
 各日 13:30、14:30、15:30~ (各50分)
場所 勤労者福祉センター
内容 就職や転職、働くことに関するさまざまな悩みに対して、専門アドバイザーが丁寧にアドバイス。応募書類の添削や面接指導も実施
対象 学生~40代前半の就職を目指す方
申込 希望日の3日前(土日祝日除く)の17:00までに電話で
問 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ
ID:2552



心のサポーター養成研修会

日時 6月15日(月)
14:00~16:00(受付 13:45~)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
健診ホール

内容 できる範囲で心の不調を抱える周りの人を手助けするために、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を学んでみませんか(講義とグループワーク)。

講師 心のサポーター指導者

申込 6月12日(金)までに、電子申請または電話で
☎ 健康推進課 ☎23・8244



電子申請

ビジネススキルアップセミナー

日時 6月11日(木)
14:00~16:00

場所 勤労者福祉センター

対象 求職中または転職や再就職をお考えの25~44歳の方

定員 先着10名

申込 電子申請で
☎ 地域雇用推進課 ☎26・6023



市ホームページ ID:88047

親子で楽しくぼうさい教室 ~命を守るためにできること~

日時 6月27日(出)
9:30~11:30

場所 武石地域総合センター
コミュニティホール

内容 新聞を使って災害時に役立つスリッパや、ホットケーキミックスで非常食を作ります。

対象 小学6年生までの子どもと、その保護者

定員 先着30組

申込 5月25日(月)以降、電話または電子申請で
☎ 上田地区武石支部更生保護女性会事務局 (武石市民サービス課内) ☎85・2068



電子申請

出前ときめきのまち講座

地域の学習支援や市政に関する情報提供の機会として皆さんのもとに職員が出向き、テーマに関する説明や意見交換を行います。

日時 月~金曜日の2時間以内(原則)その他の日程は要相談

対象 市内在住・在勤・在学者で構成された5~50名の団体・グループ(50名を超える場合は要相談)

料金 無料(観覧料などが生じる場合あり)

申込 希望講座を選び、開催希望日の2週間以上前(講座により1か月以上前)に☎、担当課または公民館窓口へ申込書を提出

その他 詳細は受付後に担当者調整してください。

☎ 生涯学習・文化財課 ☎23・6370



市ホームページ ID:4359

女性のための創業スクール2026

日時 6月5日・12日・19日・26日の金曜日
各日 9:30~

場所 +519worklodge (上田市技術研修センター)

内容 2016年から延べ630名以上が受講した人気のスクール。モチベーションアップのためのワークショップに加え、創業計画の作成、開業に必要な手続きと申告、販売戦略の策定など、創業に向けた実務を学べる4日間です。

定員 会場・オンライン 計25名程度

料金 1,000円/回

申込 ホームページで
☎ 上田市創業支援プラットフォーム (AREC) ✉ sogyo@arecplaza.jp (商工課)



ホームページ

市の財務書類の公表

市では、資産や負債、費用をより正確に、包括的に把握するため、従来の現金主義による会計制度に企業会計的(発生主義)な手法を取り入れた「地方公会計制度」に基づく財務書類を作成しています。令和6年度決算分の財務書類を作成しましたので、お知らせします。

☎ 財政課 ☎23・5113



市ホームページ ID:1152

パブリックコメント実施

児童館・児童センターの土曜日休館について、市民の皆さんからの意見を募集します。

募集期間 6月1日(月)~30日(火)

公表場所 市ホームページ、☎窓口、行政資料コーナー(市役所本庁舎1階)、各地域自治センター窓口

提出方法 記入用紙(公表場所、市ホームページにあり)を郵送、FAX、メールまたは☎窓口へ持参

☎ 学校教育課 ☎23・5195 ☎23・3745
✉ gakukyo@city.ueda.nagano.jp ☎386-8601(住所不要)



市ホームページ ID:1385

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ごたがで」でも「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



このマークは、健康づくりのチャレンジポイント対象事業です。

フードドライブ

家庭で消費されない食料品を集め、食べ物に困っている方や福祉施設などに届ける支援活動(フードドライブ)をしています。食料品の提供にご協力をお願いします。

日時 6月6日(出) 10:00~11:30
場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
受付品 次の条件を満たす缶詰、レトルト食品、乾麺、米、カップ麺などの保存できる食品

- ①賞味期限が明記され、期間が1か月以上あるもの
- ②未開封で包装や外装が破れていないもの
- ③生鮮食品以外のもの
(米は2024年産以降のもの)

問 上田市社会福祉協議会 ☎27・2025 (福祉課)

はつらつ健康教室

期日/場所

- ①6月3日(休)・12日(金)・22日(月)
のうち、いずれか1日/中央公民館
- ②6月9日(休)
/丸子文化会館 小ホール
- ③6月23日(休)
/長瀬市民センター
- ④6月10日(休)・25日(休)
/真田中央公民館
- ⑤6月5日(金)・19日(金)
/武石地域総合センター

時間 10:30~11:30
内容 家でもできるストレッチや体操、筋トレ
対象 市内在住の60歳以上の方
持ち物 飲み物、③は室内用運動靴。その他の会場も動きやすい服装・靴でお越しください。

問 高齢者介護課 ☎23・5140

ゲートキーパー養成研修会

日時 ①7月2日 ②7月9日
③7月16日 ④7月23日の木曜日
各日 18:30~20:00(受付 18:00~)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階 多目的ホール

内容 命の価値を考える、自殺の危機にある人への対応 など(講義と演習)


講師 パクワンジュン
①②朴相俊氏(佐久大学看護学部・大学院看護学研究科)
③④元島生氏(NPO場づくりネット)

対象 全回参加でき、初めて受講する市民の方

定員 先着20名

申込 5月25日(月)~6月25日(休)に電話または電子申請で

問 健康推進課 ☎23・8244



電子申請

ときめきウォーキング「依田川堤防と塩川地域」

日時 6月3日(休)
9:30~11:30(受付 9:15~)
※小雨決行
荒天時は6月10日(休)に延期

集合場所 丸子かわまち公園 (大石橋 丸子側)

内容 丸子かわまち公園から依田川堤防を長瀬橋まで歩き、塩川地域を散策しながら戻ります。

対象 市内在住の方
定員 先着15名
持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具
申込 5月25日(月)以降、電話で
問 NPOクラブUSC ☎26・5320(平日 10:00~16:00) (健康推進課)

パパのベビーダンス & ママの骨盤ヨガ

日時 6月7日(日)
10:30~12:00(受付 10:15~)

場所 ひとまちげんき・健康プラザうえだ

内容 パパは赤ちゃんを抱っこして音楽に合わせてステップを踏むベビーダンス、ママは別室で骨盤ヨガ。運動ができる服装でお越しください。

講師 山本美枝氏(ベビーダンス)
渡辺由紀子氏(骨盤ヨガ)


対象 市内在住の4か月頃(首がすわった頃)~1歳半頃の赤ちゃんと両親
※赤ちゃんと両親そろって参加

定員 先着12組

持ち物 抱っこひも、着替え、タオル、飲み物

申込 5月22日(金)以降、電子申請または電話で

問 子育て・子育て支援課 ☎23・5106



電子申請

健康・スポーツ

あたま・からだ元気体操

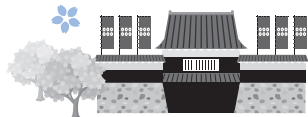
日時 5月23日~9月12日の毎週土曜日
(8月15日(土)を除く)
各日 6:30~7:00
※真田体育館のみ 7:30~8:00
※荒天時中止(中止連絡は行いません)

場所 市内7会場(ひとまちげんき・健康プラザうえだ、西部公民館、上野が丘公民館、上田創造館、塩川地域自治センター、丸子ベルパーク、真田体育館)

内容 市民の皆さんの運動習慣の推進などを目的に、「信濃の国上田健幸体操」「ラジオ体操」のほか、脳トレなど健康づくりに役立つメニューを行います。

対象 市内在住の方

問 健康推進課 ☎28・7123



鹿教湯温泉ガチャ×ガチャウォーキング



日時 5月22日(金)～6月14日(日)
各日 9:00～17:00
場所 鹿教湯温泉交流センター
(スタートおよびゴール)

内容

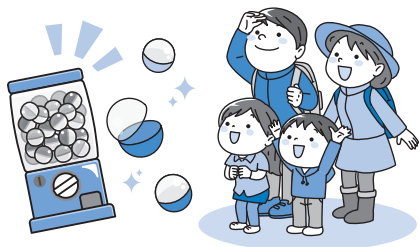
鹿教湯温泉の歴史的な名所などを巡って、数か所に設置されたガチャガチャで景品引換券を手に入れ、ゴールに戻ってきた方に景品をお渡しします。

景品は、文殊の湯入湯券、鹿教湯温泉宿泊補助券、鹿教湯温泉街の商店で使える商品券など

固 実行委員会事務局

(鹿教湯温泉観光協会) ☎44・2331

(丸子産業観光課)



対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、タオル、帽子、雨具 など

申込 6月1日(月)～10日(水)に電話で

固 武石スポーツ協会 ☎85・2280

(月・水・金曜日 9:00～12:00)

(健康推進課)

生活習慣病予防講座

ポールウォーキング

～新緑の菅平高原を歩こう～



日時 6月10日(水) 13:00～15:00

(受付 12:45～)



集合場所 アンダーアーマー菅平アリーナ

内容 ストレッチ、ポールウォーキング(約3km)、体組成測定

対象 市内在住の方

定員 先着20名

持ち物 室内用運動靴、飲み物、帽子、タオル、ウォーキングポール(お持ちの方)、リュックサックまたはウエストポーチ

申込 5月22日(金)以降、電話で

固 真田保健センター ☎72・9007

ホテルウォーキング



日時 6月11日(木) 19:00～20:30
(受付 18:45～)



集合場所 アクアプラザ上田 駐車場

内容 アクアプラザ上田～下塩尻桜づつみホテル水路～アクアプラザ上田(中級レベル・5km)

対象 市内在住の方

定員 先着15名

持ち物 飲み物、懐中電灯

申込 5月26日(火)以降、電話で

固 NPOうえだミックススポーツクラブ

☎71・5392(平日 9:00～17:00)

(健康推進課)

たけし史跡めぐりウォーキング



日時 6月20日(土) 9:00～12:00
(受付 8:45～)



※小雨決行、荒天時は延期

集合場所 依田窪プール 駐車場

内容 武石沖・鳥屋地区の史跡を巡ります。

◀続◀

場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ごたてでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページは、QRコード番号で検索できます。二次元コードの下に記載のQRコード番号を検索窓に入力してご利用ください。

その他のイベント



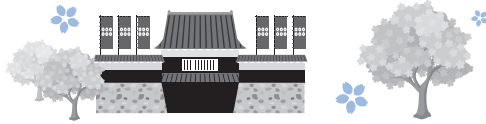
行事名	日時	場所	料金	申込・固
産後の親子ぬくもりケア 「ママの輪」2026年(前期) (各回先着4名)	5月18日、6月15日、 7月27日、8月24日の月曜日 各日 10:00～11:30 ※各日の内容は同じ	丸子中央病院 研修センター棟2階	無料	ホームページ内の 申込フォームで 丸子中央病院 経営企画課 ☎42・1136 (健康推進課(丸子保健センター))
上田低肺友の会 公開講座 薬剤師さんに聞く、呼吸器 の病気と薬～抗菌薬と気管支 拡張薬の基本～	6月4日(木) 13:30～	ひとまちげんき・ 健康プラザうえだ 健診ホール	無料	健康推進課 ☎28・7124
どろんこ自然体験教室 (小学生以下のお子さんと その保護者・先着15組程度)	6月13日・27日の土曜日 両日 10:00～14:00	中丸子親水広場 (中丸子1508)	200円/人 (2歳以下無料)	5月25日(月)～前日までに電話で 心豊かな絆の会 ☎090・3564・2882(成澤) (丸子地域教育事務所)

広告欄



このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

行事名	日時	場所	料金	申込・問
上田看護専門学校 オープンキャンパス	6月20日(出)、7月18日(出)、 8月6日(休) 各日 9:30~12:30(受付 9:00~)	上田看護専門学校 (上田市医師会館内 中央2-22-10)	無料	上田看護専門学校 ☎25・0539 (地域医療政策室)  ホームページ
マレットゴルフ初心者講習会 (先着15名)	6月6日(出) 9:00~12:00(受付 8:30~)	塩田の郷 マレットゴルフ場 (前山2400-1)	1,500円 (受講料、昼食代、 保険料、入場料込み。 当日徴収)	6月1日(月)までに電話または窓口で 塩田の郷マレットゴルフ場 ☎39・4455 (スポーツ推進課)
USPO朝テニ ホリデー倶楽部	12月27日(日)までの土日祝日 各日 6:00~7:30	上田古戦場公園 西テニスコート	4,000円(5回券) ※別途入会金 1,000円/人	電話または窓口で 上田市スポーツ協会古戦場公園 管理事務所(県営上田野球場内) ☎22・0695 (スポーツ推進課)
魅力再発見ウォーキング -県営上田野球場から 生島足島神社に行こう-	6月6日(出) 9:00~12:00(受付 8:40~)	県営上田野球場 (下之条354-1) (集合場所)	無料	電話で。当日参加も可 上田市スポーツ協会事務局 ☎27・9400 (スポーツ推進課)
①ポッポ体操教室 (1歳半~未就園児)	6月2日・16日の火曜日 両日 10:30~11:30	上田城跡公園体育館 剣道場	700円/組	①~⑤ 5月22日(金)~前日 15:00 までに電話で ⑥ 5月25日(月)~各開催日の前日 までに電話で ①は申込フォームも可 🌐クラブUSC ☎26・5320(平日 10:00~16:00) (スポーツ推進課)  ①申込フォーム
②親子運動あそび教室 (年少~年長児)	6月7日(日) 10:00~11:00	神川小学校体育館	500円/組	
③キッズ運動機能向上教室	6月6日(出) ●10:00~11:00(小学1~3年生) ●11:15~12:15(小学4~6年生)	川西小学校体育館	500円/人	
④ズンバ教室	5月29日(金) 10:00~10:45	上田城跡公園 第二体育館2階 トレーニングルーム	1,000円/人	
⑤ママのズンバ教室	6月13日(出) 10:00~10:45	西部公民館	●1,000円/人 ●1,500円/組 (小・中学生親子) ●子ども追加 500円/人	
⑥テニス(硬式)教室体験会 (小学生以上の親子)	6月5日・12日の金曜日 両日 19:00~21:00	上田古戦場公園 西テニスコート (6番コート)	500円/人	
大人のセルフケア教室	毎月第1金曜日 各日 19:30~20:30 (全10回) ※初回6月5日(金)	真田中央公民館	8,300円	5月22日(金)以降、電話で 🌐さなだスポーツクラブ ☎72・2657 (14:00~、火曜・祝日定休) (真田地域教育事務所)
成人水泳教室 (先着7名)	毎週月曜日 各日 11:30~12:30 (全6回) ※初回5月25日(月)	ふれあいさなだ館	4,000円 (別途、入館料)	
くらしに役立つ書道教室	毎月第4土曜日 各日 9:30~11:30 (全10回) ※初回6月20日(出)	真田中央公民館	10,000円	



施設イベント

上田図書館

☎22-0880 (月曜日休館)
✉toshokan@city.ueda.nagano.jp

特別整理のため上田図書館・創造館分室を休館します

図書や資料の整理、蔵書点検などの特別作業を行うため休館します。なお、他のエコール管内図書館(上田情報ライブラリー、丸子図書館、真田図書館、武石公民館図書室と東御市、坂城町、青木村、長和町の各図書館)は定例休館日を除き開館します。休館中の本の返却は、返却ポストまたは他のエコール管内図書館へお願いします。

- 【休館期間】
- 上田図書館 6月4日(木)~11日(木)
 - 創造館分室 6月9日(火)~11日(木)

子どもの読書講座 子どもたちに自分で読む 楽しさを

【日時】
6月21日、7月5日、8月2日、
9月6日、10月4日、11月1日、
12月6日、令和9年1月17日
の日曜日(全8回)
各日 10:00~12:00

【内容】ひとり読みを始めた子どもたちに、どのようなサポートが必要なのかを考える講座です。

【対象】子育て中の方、教師、保育士、司書など

【講師】山浦美幸氏
(おはなしざしきわらしの会主宰)

【定員】先着20名

【持ち物】筆記用具、図書館利用カード

【申込】5月23日(土)以降、電話、メールまたは窓口で

上田市スポーツ教室

●ナイターテニス(後期)

／7月4日~8月29日の土曜日
各日 19:00~21:00
／古戦場公園テニスコート
／60名/6,000円

申込 5月23日(土)~6月21日(日)に市ホームページ内の申込フォームまたは、各窓口(スポーツ推進課、上田城跡公園園体育館管理事務所、自然運動公園園体育館管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所、☎)に用紙を提出

☎ 上田市スポーツ協会事務局
☎27-9400

(スポーツ推進課)



市ホームページ
ID:93428

みんなで楽しもう! ユニバーサルスポーツ フェスタ

日時 6月13日(土) 9:00~13:00
(最終受付 12:00)

場所 上田城跡公園園体育館

内容 パラスポーツ・ニュースポーツの体験
※種目ごとに体験ブースを設置

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

☎ 東信教育事務所学びの共創課
☎0267-31-0252

(スポーツ推進課)

ノルディックウォーキング で歩く川西あやめ街道

日時 6月14日(日) 9:00~11:30
(受付 8:30~) ※小雨決行

集合場所 川西地域自治センター 駐車場

内容 川西地域自治センターからあやめ街道を歩く、約5kmのコース

対象 市内在住で健康な方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、帽子、雨具、ウォーキングポール(無料貸出あり)

申込 5月25日(月)~6月5日(金)に電話または☎窓口で

☎ 健康推進課 ☎28-7123
信州上田ノルディックウォーキング協会
☎24-1812(当日のみ)

第75回 市民総合体育大会 バレーボール競技

日時 6月21日(日) 8:45~17:00

場所 自然運動公園総合体育館

部門 ①北信越ママさんバレーボール連盟競技規則による9人制女子の部
②小学生特別ルールによる6人制小学生の部(育成会・自治会単位)

料金 3,000円/チーム

申込 6月5日(金)までに所定の申込用紙(自然運動公園総合体育館管理事務所にあり)を郵送で

☎ うえだバレーボール協会(小福田)
〒386-1324 五加697-5
☎090-4840-1579(中川)

(スポーツ推進課)

かけっこ教室を開催

日時 6月21日(日) 9:00~(2部制)

場所 上田城跡公園 陸上競技場 ※雨天時は上田城跡公園園体育館

対象 市内在住・在学の小学生 定員 100名(申込多数の場合は抽選)

参加者特典 アンダーアーマー ネックストラップ

その他 申込方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ スポーツ推進課 ☎23-5196



市ホームページ
ID:99955

場所の記載がないイベントは、☎の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ご納得でも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



このマークは、健康づくりのチャレンジポイント対象事業です。

エコ・ハウス(上田クリーンセンター内)

☎23・5144(受付時間:月~金曜日 10:00~16:00)

不用品交換情報 ※3月25日時点の登録状況です。

不用品の紹介は1回につき1件まで。ゆずりたい方とゆずってほしい方双方の責任により利用していただきます(金銭の授受は一切なしとします。登録は3か月です)。

【ゆずります】

学習机/ランニングマシン/ゴルフセット(女性用)/五月人形(段飾り)/こたつ布団/足踏みマシン/温水ポリタンク(500ℓ)/炭/大正琴

【ゆずってください】

冷凍庫/冷蔵庫/洗濯機(7kg)/水彩画道具/ストーブ用薪/くわ・四ツ又/ぶら下がり健康器具/大人用紙おむつ(パンツタイプ)/尿取りパッド(S~M)



市ホームページ

ID:1727

子ども服(春・夏服)の無料譲渡会

【日時】月~金曜日 各日 10:00~12:00(祝日を除く)

【対象サイズ】70~160cm 【譲渡枚数】一人あたり3~4枚

【その他】●古着回収で集めた衣類のリユース品です。

- 利用できるのは市民の方のみです。

エコ・ハウスで古着回収中

【日時】月・水・金曜日 各日 12:30~15:30(祝日を除く)

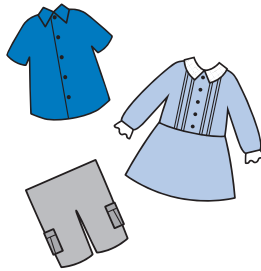
【場所】エコ・ハウス(上田クリーンセンター駐車場内)

【内容】まだ着られる状態の衣類を無料回収中。

回収した衣類は、古着やウエスとして再利用

【回収品目】古着(シャツ類、ズボン類、セーター、フリース、ジャンパー、コートなど)、ぬいぐるみ、毛布、バッグなど

【その他】衣類は洗濯後、畳んで小さなビニール袋に入れてください。なお、一部回収できないものがあります。



上田市公文書館

☎75・6682
(月曜日・祝日の翌日休館)

第23回所蔵資料企画展

【期間】6月7日(日)まで

【内容】

明治25年「丸子尋常小学校関係文書」、昭和17年「上田城保存会誕生記事」など~明治から昭和の公文書にみる上田市の歴史~

【料金】無料

(丸子郷土博物館の展示観覧100円)



市ホームページ

ID:127233

丸子図書館

☎42・2414(月曜日休館)

リサイクルブックフェア

【日時】6月27日(土) 9:00~12:00

【内容】図書館でなくなった本や雑誌を希望者に無料でお譲りします。

【持ち物】本を持ち帰るための袋

上田情報ライブラリー

☎29・0210(火曜日休館)

絵本講座(大人向け)

【日時】毎月第2日曜日(8月を除く)

(全6回)

各日 10:00~12:00

※初回6月14日(日)

【場所】上田駅前ビル バレオ2階 会議室

【内容】

1冊の絵本を2回にわたって取り上げ、グループで話し合いながら学びます。第1回目は、ユリ・シュルヴィッツ作、さくまゆみこ訳『おとうさんのちず』(あすなろ書房)

【定員】先着20名

【料金】3,000円(初回徴収)

【申込】

5月23日(土)以降、電話または窓口で

【主催】上田図書館倶楽部

花月文庫所蔵本朗読会

【日時】6月20日(土)

18:45~20:00(受付 18:15~)

【出演】青木裕子氏

【作品】小説『古契三娼』(上田図書館所蔵「花月文庫」より)ほか

【定員】先着70名

【申込】

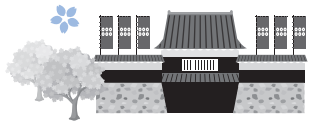
5月23日(土)以降、電話または窓口で



6月のおはなし会



場所 / 休館日	日時	読み手 / 内容
上田図書館 ☎22・0880 / 月曜日休館	6月13日(土) 10:30~10:50 / 未就園児 11:00~11:20 / 園児・児童	おはなしざしきわらしの会 / おはなし・わらべうた
創造館分室 (上田創造館3階) ☎27・1758 / 月曜日休館	6月27日(土) 10:30~10:50 / 未就園児 11:00~11:20 / 園児・児童	
上田情報ライブラリー ☎29・0210 / 火曜日休館	6月7日(日) 11:00~11:30 / 幼児~小学生	「表現を楽しむ会」 / 大型絵本や紙芝居などの 読み聞かせ
丸子図書館 ☎42・2414 / 月曜日休館	6月20日(土) 10:30~	花桃おはなしの会 / 絵本の読み聞かせ など
真田図書館 ☎72・8080 / 月曜日休館	6月20日(土) 10:30~	たまたて箱 / パネルシアター



信州国際音楽村

☎42-3436 (月曜日休館)

信州ルネッサンス2026

●野外フェスティバル

【日時】6月13日(土)

●10:00～

式典、パフォーマンスステージ(地元の学校および市民団体などのステージ)、親子アートワークショップ

●10:00～19:00頃

交流・楽市マルシェ(施設内特設会場での飲食・物産販売 など)

●19:30～

音楽村花火大会

【内容】開村39周年を記念した音楽祭恒例「市民が主役！地域が主役！」の野外フェスティバルです。270度に広がるパノラマを舞台に、近隣地域で活躍するさまざまな文化団体やグループが登場します。



●コンサート

①スペシャルコンサート

#ブラスシンデレラ

【日時】6月13日(土) 19:00～

【場所】野外パノラマステージひびき (全席自由)

【出演】

●小山弦太郎(指揮)

●信州ルネッサンス2026

#ブラスシンデレラ(公募バンド)

●ゲスト:ラトゥール(サクソフォーン)

【曲目】アルセナール、宝島 ほか



②金子三勇士ピアノリサイタル

日本デビュー15周年に向けて

Generations ～世代から世代へ～

【日時】6月14日(日) 14:00～(開場 13:30)

【場所】ホールこだま(全席自由)

【出演】金子三勇士(ピアノ)

【曲目】ベートーヴェン:ピアノソナタ 悲愴

リスト:ラ・カンパネラ、

ピアノソナタ 口短調 ほか(予定)

【料金】前売り一般4,000円(当日4,500円)

小・中学生1,000円



③奥村晶ジャズライブ ～ Miles Davis 生誕100年に寄せて～

【日時】6月28日(日)

15:00～(開場 14:30)

【場所】ホールこだま

【出演】

奥村晶(TP)、守屋純子(P)、

佐久間優子(P)、中村健吾(B)、

高橋徹(DS)

(出演者が変更となる場合があります)

【曲目】

枯葉

マイ・ファニー・ヴァレンタイン ほか(予定)

【料金】前売り一般4,000円(当日4,500円)

小・中学生1,000円

※ワンドリンク付き



各イベントの詳細は信州国際音楽村ホームページをご覧ください。



市立博物館

☎22-1274 ☎23-5503(水曜日休館)

令和8年度 第1回博物館講座

【日時】6月20日(土) 13:30～15:00 【場所】信濃国分寺資料館 講堂

【テーマ】昭和東南海地震と学徒勤労動員 【講師】両角文秋氏(信州大学人文学部非常勤講師)

【定員】先着20名 【料金】100円(資料代込み)

【申込】5月23日(土)以降、住所・氏名・電話番号を電話、FAXまたは窓口で

古文書講座

【日時】6月4日、7月2日、9月3日、10月1日、11月12日の木曜日

(全5回) 各日 13:30～15:00

【場所】信濃国分寺資料館 講堂 【内容】江戸の昔を読み解こうー古文書講座初級ー

【講師】尾崎行也氏(上田社会教育大学学長)

【定員】先着20名 【料金】1,000円(資料代込み)

【申込】5月23日(土)以降、住所・氏名・電話番号を電話、FAXまたは窓口で

公開講座

「宝永期信濃国小県郡絵図ー近世前期の小県郡を描いた新史料ー」

【日時】6月27日(土) 14:00～15:00 【場所】信濃国分寺資料館 講堂

【講師】橋詰文彦(市立博物館指導主事)

【定員】50名



ホームページ

真田図書館

☎72-8080 (月曜日休館)

真田塾

【日時】①6月13日(土) ②7月4日(日)

両日 14:00～16:00

【演題】①四阿山と山家神社

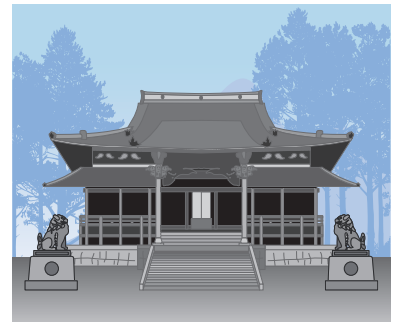
②真田一族と山家神社

【講師】押森慎氏(山家神社宮司)

【定員】先着40名(連続講座ですが、個々の受講も可能です)

【申込】

5月19日(火)以降、電話または窓口で



場所の記載がないイベントは、固の施設で実施します。対象、定員、料金、申込の記載がないものは、「ごたでも」「定員なし」「無料」「申込不要」です。

市ホームページ内の各ページはID番号で検索できます。二次元コードの下に記載のID番号を検索窓に入力してご利用ください。



i プラザうえだ(市民ICT推進センター)



☎71・7591 (木曜日休館) 誰もがICTを楽しく学べる施設です。ぜひお越しください。

Excel 中級講座 4日間

【日時】6月21日・28日、7月5日・12日の日曜日
各日 13:30~16:00
【内容】関数、表の修飾、ピボットテーブル、データの集計、マクロの作成など、一歩進んだExcelの使い方を学びます。
【対象】Excelの基本操作ができる方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】6,810円(テキスト代込み)
【申込】6月7日(日)までにホームページ内の申込フォームで

Word 中級講座 3日間

【日時】6月19日・26日、7月3日の金曜日 各日 13:30~16:00
【内容】図形や写真の挿入、差し込み印刷、見出し、ヘッダーとフッター、Excelデータの利用など、一歩進んだ Word の使い方を学びます。
【対象】文字入力に慣れており、Wordの基本操作ができる方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】5,810円(テキスト代込み)
【申込】6月7日(日)までにホームページ内の申込フォームで

チャットジーピーティー ChatGPT 入門講座

【日時】6月6日(出) 10:00~12:30、6月16日(火) 13:30~16:00
【内容】ChatGPTのメリット・デメリットを学び、日常で使えるようにします。
【対象】13歳以上の方 【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】1,500円(テキスト代込み)
【申込】5月30日(土)までにホームページ内の申込フォームで

イラストレーター Illustrator 基礎講座 4日間

【日時】6月8日・15日・22日・29日の月曜日 各日 13:30~16:00
【内容】オブジェクトや選択ツールの扱い方、色の設定方法など基本的な操作を学び、名刺を作ります。
【対象】13歳以上でパソコン操作に慣れている方
【定員】16名(申込多数の場合は抽選)
【料金】6,810円(テキスト代込み)
【申込】5月25日(月)までにホームページ内の申込フォームで

●その他にも「電子ピアノを作ろう」を開催

施設の詳細やその他のイベント情報はホームページをご覧ください。



文芸 入選作品

短歌 小宮山 久子 選

二月の陽は躑躅を光らせ我を覚ます深呼吸して春をたぐり寄す
いつしかに廃車置場に春が来て車の下にタンポポが咲く
若き日に吾が描きたる自画像と向かい合い見ん 日暮れの早し
細心の注意を払い畔を焼く弥生なかばの風なき朝に
頭からガブリといくよ 鯛焼きの何か言いな口まず塞ぐ
「またおいで」見送る母はもういない時の止まった私の実家
〔選者評・一首目〕二月の、明るさの増してきた光に春を感じて動き出すとしてる作者。活動的な気持ちで嬉しう一首。結句は「引き寄せ」でも良いでしょう。

俳句 島田 洋子 選

古木なで梢見上ぐる桜守
春光や人は地球に瓦礫積む
凍土を踏みしむ影や招魂社
春風にタンゴをおどるクロッカス
一人居の宴ごころに雛と酌む
谷の息吹ふわりゆるりと雪雲へ
春一番帽子転がる上田橋
親の亡い子にも空ありシャボン玉
深々と蹄の跡よ春の土
〔選者評・一句目〕桜が無事に咲くよう見守り、世話をしている人が桜守です。古木なでという具体的な動作を入れたことで、桜への愛情が伝わってきます。

川柳 斉藤 俊酔 選

荷を降ろし自由奔放八十路から
散歩して一石二鳥ゴミ拾う
寝付かれず目覚まし時計刻む音
豆撒きで無い子に分ける健気な児
我が儘をこなす母には技能賞
楽しんだ演技がメダル引き寄せる
今日も無事遺影ほほえむ酒二合
賽銭の額をはみ出る願いごと
春の風心地いいなと朝散歩
〔選者評・一句目〕長い間背負ってきた、いろいろな事柄から脱皮して八十路からは自由奔放、自分の思いのままに、残りの人生を過ごしたい。私七まつたたく同じ気持ちです。

6月16日(火)必着



投稿フォーム

8月号の投稿方法

- 投稿は、上田市にお住まいの方の未発表作品に限ります。
- インターネットでの投稿は、二次元コードを読み取り、投稿フォームに入力してください。
- はがきでの投稿の場合、種類ごと別々のはがきで裏面に住所、氏名(フリガナ)、短歌・俳句・川柳の別を記入のうえ、☎へ
- 添削を希望する場合は、往復はがきにご自分のあて先を記載のうえ、投稿してください(短歌は2首、俳句は3句、川柳は2句まで)。
- 個人情報、作品の表彰および添削以外には使用せず、選者以外の第三者に提供することはありません。
- 掲載作は、選者が添削して掲載する場合があります。

☎ 文化政策課 ☎75・2005 〒386-8601(住所不要)



相談名	実施日	時間	場所	申込	連絡先	
消費生活相談／市民相談	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～16:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	上田市消費生活センター ☎75・2535	
法律相談(1人年1回、20分)	12日(金)・26日(金)	13:00～16:00		事前に電話で	市民課 ☎71・8051	
行政相談	9日(火)	13:00～15:00		不要		
土地境界・不動産鑑定・建築相談／登記法律相談	11日(木)	13:00～16:00		不要		
行政相談／登記・法律相談	17日(水)	9:00～12:00		丸子地域自治センター	事前に電話で	丸子生活環境担当 ☎42・1054
行政相談	1日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター	不要	武石生活環境担当 ☎85・2312	
人権擁護委員による人権悩みごと相談	毎週月～金曜日	8:30～17:15	—	不要	みんなの人権110番 ☎0570・003・110	
	毎週月・水曜日	9:00～16:00	長野県方法務局上田支局		長野県方法務局上田支局 ☎23・2001	
	1日(月)	13:00～16:00	中央解放会館		人権共生課 ☎23・5393	
	2日(火)	9:00～12:00	真田地域自治センター		真田市民サービス課 ☎72・0154	
	1日(月)	9:00～12:00	武石地域総合センター		武石市民サービス課 ☎85・2827	
女性弁護士による法律相談	25日(木)	10:00～12:00	市民プラザ・ゆう	事前に電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・2988 (人権共生課)	
女性相談員によるなんでも相談	毎週火曜日	11:00～18:00		市民プラザ・ゆう	2日前までに電話で	市民プラザ・ゆう ☎27・3123 (人権共生課)
	毎週木曜日	10:00～17:00				
13日(土)・27日(土)	10:00～17:00					
認知機能検査	毎週水曜日	9:30～12:00	市役所(本庁舎)	事前に電話で	高齢者介護課 ☎23・5140	
認知症相談(若年性認知症含む)	毎週月～金曜日	8:30～17:15				
ひきこもり相談・こころの相談	相談のうえ決定		ひとまちげんき・健康プラザうえだ		健康推進課 ☎23・8244	
青少年電話相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	—	—	少年育成センター ☎22・8080 (生涯学習・文化財課)	
ひとり親相談・家庭児童相談	毎週月～金曜日	9:00～16:00	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	不要	子育て・子育て支援課 ☎23・2000	
児童生徒の教育相談				事前に電話で	教育相談所 ☎27・0241	
発達に関する相談(0～18歳)				8:30～17:15	発達相談センター ☎24・7801	
わが子の就職等相談	毎週月曜日	10:00～17:00	若者サポートステーション・シナノ	事前に電話で	若者サポートステーション・シナノ ☎75・2383 (地域雇用推進課)	
若者のための仕事相談	毎週月・木曜日					
就職・労働相談	毎週木・金曜日	9:00～17:00	勤労者福祉センター	事前に電話で	就労サポートセンター ☎26・6023 (地域雇用推進課)	
生活・就労相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	ふれあい福祉センター	不要	まいさぼ上田 (生活就労支援センター) ☎71・5552 (福祉課)	
外国籍市民のための総合相談	毎週月～金曜日	9:00～17:00	市役所(本庁舎) 1階	不要	人権共生課 ☎75・2245	
中小企業・小規模事業者の経営相談	2日(火)・16日(火)	9:00～17:00	上田合同庁舎	1週間前までにホームページまたは電話で	長野県よろず支援拠点 ☎026・227・5875 (商工課)	
	17日(水)	10:00～16:00	市役所(本庁舎)			

*相談内容によっては、時間や申込などに条件がある場合がありますので、連絡先にお問い合わせください。



消費生活センターだより

「定期購入」ではありませんか？インターネット通販のトラブルにご注意を！

全国の消費生活センターに寄せられる相談件数は、「インターネット通販」に関する相談が最も多く、全体の約3割を占めています。SNSで表示された大幅な値引きや、「定期縛りなし」などと書かれたサプリや化粧品の広告を見てお試しで購入したところ、2回目の商品と高額な請求書が届いて定期購入契約だったことがわかり、解約しようとして業者に電話したがつながらない、解約はできたが利用規約を理由に違約金を請求されたといった事案が多く見られます。

消費者へのアドバイス

- 大幅な値引きなど不審な場合は、注文する前に販売サイト名や事業者名をインターネットで検索し、「詐欺サイト」「解約できない」などの書き込みがないか確認しましょう。
- 広告表示の「定期縛り(回数縛り)なし」は「最低購入回数の指定がない契約」であり、「初回限り」は「割引きが1回だけ」という意味の可能性が高いので注意しましょう。
- 注文確定前に表示される「最終確認画面」で、定期購入が条件でないか、購入回数や支払総額などの販売条件を必ず確認しましょう。
- 通信販売はクーリング・オフができません。購入する前に必ず事業者が定める利用規約で、解約や返品条件を確認しましょう。
- 証拠として、広告画面や「最終確認画面」のスクリーンショットを撮り、保存しておきましょう。

不安に思ったり、トラブルになった場合には、一人で悩まず、上田市消費生活センター(☎75・2535)や消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。

ネーションズチャンピオンシップ2026 ラグビー観戦バスツアー 参加者募集！！

市民限定！

イタリア代表は2018年、2019年に菅平高原でトレーニングキャンプを実施し、上田市との親交が深まるきっかけになりました。

日本代表 VS イタリア代表

秩父宮ラグビー場(東京都港区)

※上田→会場まではバス移動です。



期日 7月4日(土) **定員** 先着35名
料金 大人15,000円、小学生以下13,000円(税込)

・応援グッズ、昼食付き

申込開始 6月1日(月) 9:30~21日(日) ~23:59まで

※定員になり次第、締め切ります。

※1回の申込につき大人2名、小学生以下2名まで申込可

申込はインターネットからのみとなります。

※電話・窓口での申込はできません。

※お支払いは、クレジットカード決済のみとなります。

☎ 上田市トレーニングキャンプ支援交流委員会事務局
(スポーツ推進課内) ☎23・5196(平日 8:30~17:15)



注意事項

- 料金に含まれるもの：往復バス代・有料道路代・駐車場代・添乗員費用・昼食弁当代・観戦チケット代および消費税など諸税
- 料金に含まれないもの：集合場所までの交通費および個人的費用・旅行傷害保険代(必要に応じて各自でご加入ください。)
- 夕食はツアー料金に含まれませんので各自での負担になります。
- 中学生以下の方は、保護者同伴でお申し込みください。
- 座席の指定はできません。
- 集合場所および行程などの詳細は、申込者に通知します。
- 天候や主催者都合などにより、内容の変更または中止となる場合があります。
- 参加者が30名に満たない場合は、中止となります。



市では、森林の「新たな活用」という観点から、上田の身近な森林をフィールドとして活かせる森林浴に着目し、令和7年度から「うえだ森林浴」事業を開始しました。5~6人の少人数グループに森林浴トレーナー1名が同行。コースをゆっくり散策します。草木の香りや川のせせらぎなどを楽しみ、自然と一体になれる森林浴を体験してみませんか？

森林浴は1982年に日本で誕生した、森の中をゆったり歩き、自然と触れ合うことで心身の健康を図るレクリエーションです。健康増進・疾病予防効果が、科学的にも証明されています。

令和7年度は、季節を変えて森林浴体験会を開催。四季折々の魅力を感じられる多様な自然環境が、森林浴のフィールドです。



手塚竜王湧水

別所温泉森林公園

巢栗溪谷



五感を使って
自然と向き合う

体験の最後には、
好きな場所で
ゆったり一人の時間



☎ 森林整備課 ☎23・5124

自然あふれる上田 豊かな緑の恵みを五感で感じる...
うえだ森林浴はじめませんか

令和8年度事業

【森林浴体験会】

- 7月下旬
時間 9:00~12:00
場所 別所温泉森林公園
- 令和9年2月上旬
時間 9:00~12:00
場所 菅平高原

【トレーナー育成講座】

- 森林浴の効果伝える「うえだ森林浴トレーナー」を目指し、森林浴の基礎を学びます。
- 期日 ①10月3日 ②10月31日 ③11月7日の土曜日
 - 場所 ①③市役所 会議室
②別所温泉森林公園総合センター

※日程、場所は変更となる場合があります。



情報は随時更新しています。
詳細は市ホームページを
ご覧ください。

「日本赤十字社」の活動を ご存じですか？

毎年5月は赤十字の創始者
アンリー・デュナンの誕生日
(5月8日)にちなみ、「赤十字
運動月間」としています。



「日本赤十字社」=「日赤」は世界191の国と地域に広がる赤十字・赤新月社のネットワークを生かして活動する赤十字組織のうちの一社であり、国内外における災害救護をはじめ、苦しむ人を救うために幅広い分野で活動しています。
これらの活動は、皆さまにご協力いただいている活動資金によって支えられています。

活動資金の使い道(一例)

国内災害救護活動

- 令和6年能登半島地震
- 令和6年9月能登半島大雨災害

国際活動

- ウクライナ人道危機
- 中東人道危機

ボランティアの育成

- 地域奉仕団
- 青年奉仕団

防災啓発活動

- 赤十字防災セミナー
- 救急法講習会

「赤十字奉仕団」のメンバーを募集しています！

赤十字奉仕団は、赤十字の博愛人道の精神に基づき活動しているボランティア団体です。
ボランティア活動に興味のある方は、お問い合わせください。



赤十字奉仕団(上田地域)
炊き出し訓練の様子

活動の一例

- 災害時の炊き出し
- 平時の炊き出し訓練、救急法講習会 など

☎ 福祉課 ☎71・8081

☎ 丸子市民サービス課 ☎42・1118

☎ 真田市民サービス課 ☎72・2203

☎ 武石市民サービス課 ☎85・2068

炎症物質が作られて、血液に乗って全身を巡ると、インスリンが利きにくくなるインスリン抵抗性を招きます。その結果、エネルギー源である糖が筋肉などに取り込まれにくくなり、利用されずに血糖値が高い状態が続きます。血糖値が高いと血管や免疫機能がダメージを受け、細菌に対する防御力が低下し、炎症も治りにくくなります。

「歯周病が糖尿病を悪化させ、糖尿病が歯周病を進行させる」という悪循環に陥ってしまっています。歯周病の予防には、若いうちからの正しい歯磨き習慣と、定期的な歯科検診が大切です。「かかりつけ歯科医」を持ち、歯科医および歯科衛生士による専門的な指導を受けるよう心掛けましょう。

歯は、人生100年時代の健康にとって、なくてはならない大切なものです。

市では、令和8年度に20・30・40・50・60・70歳を迎える方を対象に歯周病検診を実施しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

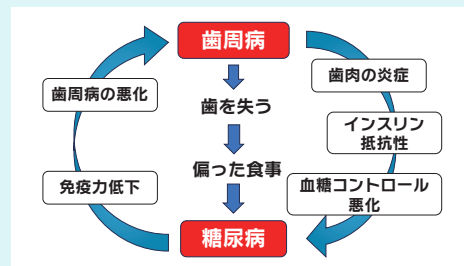
「糖尿病」と「歯周病」の恐ろしい悪循環

歯周病は、かつて歯槽膿漏（しやくのうろう）と呼ばれていました。歯の汚れである歯垢(プラーク)細菌のかたまりによって、歯と歯を支える骨や周囲の組織との境目に炎症が起こる病気です。何種類かの歯周病原菌という細菌感染に伴う慢性炎症で、複数の炎症物質が産生されることで、歯の周囲の組織が破壊され、歯の喪失につながります。これは永久歯を失う原因の1位となっています。歯を失うと、多様な食べ物をしっかりと噛むことができず、食事が偏り、健康を損なう原因にもなります。

今日からはじめる「健康」対策

さらに、歯周病原菌自体も血液に入って全身を回り、炎症物質とともに動脈硬化による心臓病や脳血管障害、誤嚥性肺炎、慢性腎臓病、認知症など多くの全身疾患に関わっていることも明らかになりました。

お口のケアは、全身の健康を守るための第一歩です。



若い世代も要注意！歯周病

中年期以降の人の約半数は、歯周病にかかっているといわれています。さらに、歯肉出血・歯垢の付着などが見られる歯周病予備群を含めると、15〜34歳の若い世代でも50%以上を占めているとの報告もあります。

お口の健康が、全身の病気を防ぐ

人生100年時代 健康はお口の手入れから

その16



人生100年時代を先取りした けんこう 健康シリーズ



☎ 地域医療政策室
☎75・5463

よしざわ かねよ
吉澤 要
地域医療政策室
医療政策アドバイザー
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

年に一度特定健診を受けましょう

国保の特定健診が始まります

- 期間 6月1日(月)～令和9年1月31日(日)
- 場所 ①個別健診…市内の健診実施医療機関
②集団健診…ひとまちげんき・健康プラザうえだ など
- 内容 問診、身体計測、尿検査、血液検査、血圧測定、診察 など
- 対象 上田市国民健康保険加入者で、年度年齢40～74歳の方

● 料金 **無料** ← 通常1万円程度かかる健診を無料で受けることができます！

● 持ち物 受診券・問診票(6月上旬にピンク色の封筒で送付します)、
保険資格の分かるもの(マイナ保険証、資格確認書 など)

- 申込 ①個別健診…市内の健診実施医療機関に直接予約
②集団健診…申込フォームまたは電話で



申込フォーム

問 国保年金課 ☎75・6681

人間ドック・脳ドック補助制度をご利用ください

市では、市民の皆さんの健康保持や病気の早期発見のため、
人間ドック・脳ドック検査費用の一部を補助しています。
※同一年度内の補助は、人間ドック・脳ドックのどちらか一方のみとなります。

- 対象 上田市国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者で、
以下に該当する方

人間ドック 検査時に35歳以上の方

脳ドック 年度内(令和8年4月1日～令和9年3月31日)に35、40、45、50、55、60、65、70歳になる方

● 補助額

検査時加入健康保険	人間ドック		脳ドック
	日帰り	一泊二日	
上田市国民健康保険	13,000円	25,000円	13,000円
後期高齢者医療制度	13,000円	13,000円	

● 補助要件・申請手続き

市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

問 国保年金課(国民健康保険加入者) ☎75・6681
健康推進課(後期高齢者医療制度加入者) ☎28・7124



ピーちゃん
上田市健康チャレンジ
ポイント制度
 Mascotキャラクター



市ホームページ

ID: 102384

2026 上田未来会議

参加者募集

市内在住・
通学・通勤の方
ならどなたでも
参加OK

「住み続けたいと感じられる地域」の「未来」のため、
学生から大人の方まで世代を超えて、地域や社会の
問題について学び自分たちでも取り組める解決
方法を、みんなでワイワイ楽しく話し合しましょう。



令和7年度の様子



講演・ パネル ディスカ ッション	1 6月13日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ●時間 13:30~16:00 ●内容 1部 基調講演 演題 地域課題解決のための協働的な学びとは 講師 船木成記氏(つながりのデザイン代表理事) 総務省地域力創造アドバイザー、世田谷区参与、 尼崎市顧問、根羽村学びの村づくりアドバイザー、 諏訪東京理科大学理事、長野県参与などを歴任。 上田市でも、男女共同参画計画策定のための アドバイザーなどを務める。 2部 パネルディスカッション「自分ごとで活動し、継続することについて」 自ら考え実践している方から、活動に対する「想い」などを伝えていただけます。 ●中澤純一氏(NPOやじろベー理事長) ●直井恵氏(うえだ子どもシネマクラブ代表) 	<p>船木成記氏</p>
	グループ ワーク	<ul style="list-style-type: none"> 2 6月27日(土) 3 8月1日(土) 4 9月12日(土) 5 10月3日(土) 6 11月7日(土) <ul style="list-style-type: none"> ●時間 13:30~16:00 ●内容 グループワーク 第2回 「身近な問題は何?」をテーマに話し合い、「話し合いの基礎」を学びます。 第3回 一人一人が地域の「問題」を考え、「目標」と「課題」を決めます。 (テーマごとにグループ分け) 第4・5回 グループ内で各自の「問題」を発表。グループとして取り組む「課題」を決めます。 第6回 「課題」の「解決策」について話し合い、「自分たちでできること」を中心にまとめます。 ●グループアドバイザー(伴走者) 中澤純一氏、直井恵氏 ※随時、実際にまちづくりに取り組んでいる方も講師として呼びびます! 	<p>中澤純一氏</p> <p>直井恵氏</p>
発表	7 12月12日(土)	<ul style="list-style-type: none"> ●時間 13:30~16:00 ●内容 グループ発表&意見交換 プレゼンを行い、全員で「共有」。できることから始める活動の第一歩につなげます。 4回以上出席した方には修了証を差し上げます。 	

場所 市役所本庁舎5階 大会議室 ほか

定員 40名程度

参加費 無料

申込 6月11日(木)までに、申込フォーム、電話またはメールで(定員になり次第締切)
※第1回目みの申し込みも可

問 学園都市推進室 ☎75・2502 ✉gakuen@city.ueda.nagano.jp



サントミュージーゼニュース

☎ 交流文化芸術センター ☎ 27・2000 / 市立美術館 ☎ 27・2300

劇場・ホール

群馬交響楽団 上田定期演奏会 -2026夏- 《コンチェルトの祭典》

指揮：角田鋼亮 ギター：大萩康司
ヴァイオリン：辻彩奈 ピアノ：五十嵐薫子



©Makoto Kaniya

日時 7月4日(土) 15:00~(開場 14:15)
場所 大ホール

プログラム

ロドリゴ：アランフェス協奏曲
メンデルスゾーン：ヴァイオリン協奏曲
ラフマニノフ：ピアノ協奏曲 第2番

料金(全席指定) S席4,500円(U-25 2,000円)
A席3,500円(U-25 1,500円)

プレイガイド サントミュージーゼ(Web・窓口)ほかで発売中

■関連プログラム アナリーゼ・ワークショップ

本公演で演奏するコンチェルトの魅力や聴きどころを出演者自身がわかりやすくお伝えします。

①辻彩奈(ヴァイオリン)、五十嵐薫子(ピアノ)

日時 5月20日(水) 19:00~20:30(開場 18:30)
場所 小ホール

②大萩康司(ギター)

日時 6月12日(金) 19:00~20:00(開場 18:30)
場所 大スタジオ

①②共通事項

料金(全席自由) 500円(当日券のみ。7月4日の公演チケットをお持ちの方は無料、要提示)

読売日本交響楽団 上田特別演奏会《三大交響曲》

指揮：福村太一

日時 8月23日(日) 15:00~(開場 14:15)
場所 大ホール



©AngGao

プログラム

シューベルト：交響曲 第7番「未完成」
ベートーヴェン：交響曲 第5番「運命」
ドヴォルザーク：交響曲 第9番「新世界から」

料金(全席指定) S席5,500円(U-25 2,500円)
A席4,500円(U-25 2,000円)
B席3,500円(U-25 1,500円)

プレイガイド

5月23日(土) 10:00~サントミュージーゼ(Web・窓口)ほかで発売

内藤裕敬さんとプロジェクト Vol.2 演劇ワークショップ 参加者募集

南河内万歳一座の座長であり、俳優・劇作家・演出家として活躍している内藤裕敬さんによるワークショップを開催します。



日時 6月28日(日)
①10:00~12:00(受付 9:30)
②14:00~16:00(受付 13:30)

場所 大スタジオ
講師 内藤裕敬氏(南河内万歳一座座長)
対象 ①小学生
②中学生以上で演劇に興味のある方
※未経験者歓迎

定員 各回15名程度(申込多数の場合は抽選)
料金 無料 申込 5月20日(水) 10:00~



サントミュージーゼ・マチネ Vol.20 山崎由貴 ユーフォニアム・コンサート

ピアノ：秋元一夢

日時 6月4日(木)
11:30~12:30(開場 11:00)

場所 小ホール

プログラム

P.スパーク：イナのための歌 ほか

料金(全席指定) 一般1,000円(U-25 500円)

プレイガイド

サントミュージーゼ(Web・窓口)で発売中



©shigeto Imura

美術館

大阪城・上田城友好城郭提携20周年記念 豪華絢爛 秀吉と桃山文化 —大阪城天守閣収蔵品選—



とんぼつばめもんようしんぼり
蜻蛉燕文様陣羽織
大阪城天守閣蔵

今夏、大阪城天守閣から豊臣秀吉や正妻・北政所(高台院)所用と伝わる名品が上田にやってきます。「高台寺蒔絵」と呼ばれるきらびやかな調度品や、鳳凰・菊桐紋が施された豪華な武器・武具、人々の風俗を描いた屏風など名品の数々を展示します。また、上田城築城当時と「桃山文化」の関係を示唆する出土品や真田氏を取り巻く情勢を示す史料、友好城郭提携締結に至った今日までの大阪城と上田城との繋がりについても紹介します。

特別協力 大阪城天守閣

期間 7月18日(土)~9月6日(日)

※火曜日・8月12日(水)休館(8月11日(火・祝)は開館)

場所 2階展示室

料金

- 前売券 一般1,200円
6月1日(月)~市立美術館ミュージアムショップ、セブンチケット、ローソンチケットで発売
 - 当日券 一般1,400円、高校・大学生800円、小・中学生500円、親子ペア券(小・中学生のみ)1,600円
 - リピート割(要半券提示)
一般1,200円、高校・大学生700円、小・中学生400円
- ※当日券の販売は市立美術館ミュージアムショップのみ
※高校・大学生は学生証を要提示
※障害者手帳をお持ちの方は半額、その介助者1名は無料
※同チケットでコレクション展Ⅰ・山本鼎コレクション展示も観覧可



休館：火曜日(祝日の場合はその翌平日)、年末年始(12月29日~1月3日)

※劇場ホールの催しで特別な記載のない場合は、未就学児入場不可となります。
※U-25(25歳以下の方)チケットは、サントミュージーゼ窓口・サントミュージーゼチケット予約システムでのみ購入できます(入場時要年齢確認)。

最新の情報は
ホームページを
ご覧ください。



まちの話題

スポーツ鬼ごっこ交流大会

3月29日(日)

NPO法人さなだスポーツクラブ20周年記念事業「第10回さなだスポーツクラブ杯小学生スポーツ鬼ごっこ交流大会」が、市内120名の子どもたちが参加し開催されました。スポーツ鬼ごっこは、ただの鬼ごっこではなく、チームワークや戦略、瞬発力を活かした新しいスポーツとして注目されています。

各チームが楽しみながら互いに切磋琢磨し、素晴らしい試合が繰り広げられ、会場は熱気に包まれていました。



第23回上田城千本桜まつりが開催されました

4月4日(土)～12日(日)

春の恒例行事である「上田城千本桜まつり」が4月4～12日の日程で開催され、満開の桜が咲き誇る中、市民の皆さんや観光客など多くの来場者で賑わいました。

夜にはライトアップが行われ、昼とは違った幻想的な空間が訪れる人を魅了しました。

歴史ある景観の中で、季節ならではの風情を感じられるひとときとなりました。



令和7年度春休み特別学習会「プログラミング教室」

3月24日(火)

武石公民館では、小学生を対象としたプログラミング教室を開催しました。小学1～6年生の25名が参加し、教育用マイコンを使って「100mダッシュゲーム」を作りました。テキストに従ってマイコンにプログラムを入力していくと、キーを100回押して100m走る連打ゲームができ上がりました。最初は戸惑っていた児童たちも、徐々にコツをつかんで、ひとりで入力できるようになり、高学年が低学年のサポートをするなど、みんなで協力して楽しむことができました。



「ハッピーマルシェだよ！全員集合！！」笑顔あふれる大福引き大会！

3月15日(日)

丸子中央病院駐車場周辺で、上田市誕生20周年記念「ハッピーマルシェだよ！全員集合！！」を開催しました。ワインや温泉ペア宿泊補助券など、丸子地域特産物が当たるハズレなしの大福引き大会では、多くの参加者で行列ができ「何が当たるかな？」と景品の書かれた看板を見ながら、子どもから大人までワクワク、ドキドキの時間を過ごしました。クラスの友人と参加した丸子中央小学校の児童は、景品を手にみんな笑顔でフォトフレームに収まりました。



市の人口(令和8年4月1日現在)

人口：150,032人 男：73,723人 女：76,309人 世帯数：70,824世帯



編集・発行 上田市

〒386-8601長野県上田市大手1-11-16

☎0268・22・4100 ☎0268・22・4131 ✉koho@city.ueda.nagano.jp

令和8(2026)年5月号(毎月16日発行)

広報うだ配信中！



スマートフォンやパソコンなどで広報うだをご覧ください。



広報うだバックナンバーは、市ホームページをご覧ください。